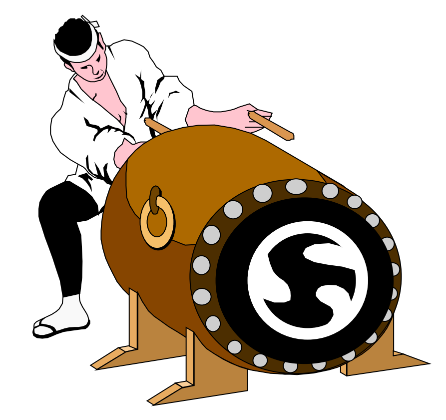


LES CLÉS DU GOSHIN-BUDO

Les arts martiaux sont en pleine effervescence. Fleurissent aujourd'hui une multitude de pratiques qui revendiquent leur appartenance à la grande famille des arts martiaux mais dont la justification semble avant tout commerciale : il faut offrir de nouveaux produits à un consommateur devenu frivole. Prenons l'exemple du karaté. À l'origine, le seul critère de validité était l'efficacité. Certes, à la fin du 19ème siècle à Okinawa, plusieurs tendances ou écoles (shuri-te, naha-te et tomari-te) se font concurrence, mais toutes visent à ce même objectif d'efficacité. Avec la disparition du pouvoir militaire nippon en 1868, la nécessité du secret de l'entraînement s'estompe et les portes de ce mystérieux art de vaincre à mains nues s'ouvrent au grand public. Doit-on enseigner au quidam un art destiné au guerrier ? Les maîtres s'adaptent à cette nouvelle donne moyennant quelques précautions dans la sélection des élèves. Au début du 20ème siècle, sous l'impulsion de Maître Yasutsune Itosu et quelques autres, le karaté fait une entrée officielle et remarquée dans les écoles et lycées d'Okinawa. L'entreprise est louable puisque les vertus éducatives de cet art martial sont indéniables mais, sous couvert de sécurité, des modifications substantielles qui dénaturent sensiblement le karaté sont introduites. Sous cette forme édulcorée, le karaté s'étend à toutes les universités du Japon en une trentaine d'années. Après la seconde guerre mondiale, les nations occidentales découvrent et adoptent cet art nimbé d'ésotérisme. Puis, dans la seconde moitié du 20ème siècle, apparaît la compétition, kumite d'abord, kata ensuite, qui rogne un peu plus le potentiel d'efficacité. Le karaté artistique, qui prône une exclusive recherche esthétique, naît à la fin du 20ème siècle. Enfin, le body-karaté, dernier avatar de la « gym tonic » de Véronique et Davina, promotrices de cette nouvelle gymnastique dans les années 80, envahit les dojo au début du 21ème siècle.

« Rien de bien grave ! D'ailleurs on transpire autant au body-karaté qu'au karaté traditionnel et pratiquer en musique, c'est tellement plus agréable ! » me direz-vous ! Évidemment, si votre seule préoccupation est d'effectuer un cardio-training intensif, n'importe quel sport un tantinet dynamique peut convenir. Mais si vous prétendez à une certaine efficacité, le choix d'un authentique art martial est incontournable. D'ailleurs un cours d'art martial ne saurait se confondre avec un quelconque entraînement sportif. L'art martial repose sur l'apprentissage d'une technique et sur une éducation physique adéquate, bien entendu, mais aussi sur un renforcement de la volonté, une psychologie maîtrisée et une investigation philosophique. Sans préparation mentale, l'efficacité est insignifiante et les réactions souvent inadaptées.
J'ai choisi, avec l'approbation de mes élèves (vous êtes toujours plus nombreux à m'accorder votre confiance), de ne pas céder aux effets de mode et de m'en tenir à l'efficacité comme critère d'évaluation de ma pratique martiale. À cette fin, j'enseigne le karaté-do et le goshin-budo ; cela mérite quelques explications.

Le karaté est né à Okinawa

Il est courant d'entendre affirmer l'origine japonaise du karaté. Nuançons quelque peu ce propos simplificateur. L'île d'Okinawa est située à mi-distance du Japon et de la Chine. Ces deux pays se sont longtemps opposés pour la possession ou le contrôle des îles Ryu Kyu dont Okinawa fait partie. Cependant, les habitants d'Okinawa ont toujours défendu farouchement leur indépendance. Même aujourd'hui, il est fréquent, lorsqu'on pose à un expert japonais la question : « Vas-tu au Japon cette année ? » de s'entendre répondre : « Non, non ! je vais à Okinawa. » Sous-entendu, Okinawa ne fait pas partie du Japon.
Des méthodes de combat à mains nues existaient de longue date dans cette île du Pacifique mais, pour assurer leur sécurité, les habitants plaçaient plutôt leur confiance dans le maniement des armes. Dans ce pays exposé à de multiples convoitises tous, paysans et nobles, portaient le sabre. En 1429, le royaume d'Okinawa est unifié, ce qui ne signifie pas pacifié, mais vers 1470 l'instabilité politique s'installe et la violence explose. En 1477, pour rétablir l'ordre, le roi Sho Shin désarme la population. Ni les paysans, ni les samouraïs au service des nobles rebelles assignés à résidence au château de Shuri n'acceptent de se retrouver sans défense. C'est ainsi que l'art martial à mains nues s'épanouit : les armes naturelles, mains, pieds, coudes, genoux, tête doivent devenir aussi efficaces qu'un sabre. La comparaison de la main et du sabre ne reste pas une image ; un entraînement forcené confère aux adeptes une incroyable puissance. Chaque atemi devient mortel ; les projections sont sans pitié.
Au début du 17ème siècle, Okinawa est encore un royaume indépendant qui rejette la souveraineté du Japon. Cette attitude justifiera le déferlement des troupes du Shogun Tokugawa en 1609 qui vaincront difficilement ce valeureux peuple pourtant sans arme. Les samouraïs du Shogun s'installent pour une longue occupation. La prohibition des pratiques martiales s'ajoute à celle du port d'arme, ce qui conforte les autochtones dans leur

détermination. Les entraînements s'intensifient et deviennent clandestins, nocturnes, le plus souvent dans des jardins clos. Comme les samouraïs ennemis sont puissamment armés, les paysans d'Okinawa apprennent à les combattre avec des moyens dérisoires : leurs outils de travail renforcent l'efficacité du combat à mains nues. Le kobudo vient ainsi compléter le karaté.
Quatre siècles de soumission (apparente) et d'humiliation (bien réelle) imposées à ce peuple guerrier expliquent le degré de perfectionnement, de raffinement et d'efficacité de ce fabuleux art martial.
Okinawa, bien que sous domination japonaise, reste autonome jusqu'en 1879, date à laquelle l'île devient le département japonais d'Okinawa. Cette longue hostilité entre le Japon et Okinawa est également à l'origine de fructueux mais discrets échanges culturels avec la Chine. L'art martial en fut un des principaux bénéficiaires.

Au Japon, les samouraïs, en cas de perte du sabre, pratiquaient le ju-jitsu qui accorde la primauté aux projections. L'Okinawa-te, dénomination souvent simplifiée en « te », qui deviendra le karaté, est un art martial local influencé par les pratiques guerrières chinoises (surtout le goju-ryu). Il s'attache en priorité à l'efficacité des atemi et a porté cette recherche à ses ultimes développements. Cela ne veut pas dire qu'il ignore les esquives, projections, clés, contrôles et immobilisations mais les atemi ont atteint une telle efficacité qu'il n'est généralement pas nécessaire d'utiliser ces autres techniques. Cependant il faut parfois esquiver un coup de sabre, désarçonner le cavalier, interroger l'ennemi. Bien que la panoplie soit complète, ce sont donc plutôt les atemi qui caractérisent le karaté.
Même si le wu-shu chinois a laissé d'indélébiles et larges traces, si la culture du samouraï japonais et le zen l'ont marqué au fer rouge, l'originalité et l'extrême efficacité de cet art martial sont indiscutables. Aujourd'hui, le karaté, né à Okinawa, ne saurait se confondre avec les arts martiaux en provenance de Hokkaido, Honshu, Shikoku et Kyushu, les îles principales du Japon, pas plus qu'avec le wu-shu. C'est le plus précieux témoignage du génie créatif des habitants d'Okinawa, stimulé par des siècles d'oppression guerrière. À mon sens, c'est un crime de défigurer cette œuvre d'art.

DE L'OKINAWA-TE AU KARATÉ

Le terme « kara-te » a progressivement remplacé « Okinawa-te » au début du 20ème siècle. Le kanji « kara » signifiait « Chine » ou « qui vient de Chine » et « te », « main » ou « qui se fait avec la main ». C'était l'époque où la culture chinoise servait encore de modèle à Okinawa. Cependant, les visées expansionnistes du Japon qui conduisirent à la guerre sino-japonaise en 1937 incitèrent Gichin Funakoshi, vers 1935, à modifier le premier kanji afin de s'éviter les reproches xénophobes de ses compatriotes du Honshu auxquels il désirait enseigner son art. Le nouvel idéogramme, de prononciation identique, signifie « vide ». Gichin Funakoshi expliquera ultérieurement sa conception du « vide » : main vide d'arme mais aussi esprit vide de mauvaises intentions et vacuité de l'esprit au sens des principes du bouddhisme zen.
O sensei (titre conféré à Gichin Funakoshi) fut donc, grâce à son enseignement et à ses écrits, un des principaux artisans de l'expansion du karaté. Malheureusement, il s'inscrivit, à son corps défendant, dans la longue liste des fossoyeurs de l'efficacité. Pourtant, tous les maîtres qui participèrent à cette mutilation de l'art martial étaient de fabuleux karatékas mais, pour des raisons diverses, parfois sous des pressions occultes, ils transmirent un karaté épuré, simplifié, aménagé et, au final, d'une valeur éducative moindre et à l'efficacité assez largement amputée.

- Maître Itosu, guerrier dans l'âme et fin pédagogue, est représentatif du courant de pensée qui réserve l'art martial brut au guerrier. La violence doit disparaître pour que le karaté affiche ses vertus éducatives. Parmi les jeunes recrues de la fin du 19ème siècle, celles qui pratiquaient le karaté étaient en bien meilleure santé que les autres. C'est la raison pour laquelle les autorités d'Okinawa chargèrent Maître Itosu d'élaborer un enseignement du karaté destiné aux enfants des écoles primaires. Discipline et culture physique furent mises en valeur, l'efficacité étant jugée secondaire pour l'objectif visé.
- Maître Funakoshi, dont la philosophie est un modèle, n'a cessé de proclamer : « Tout affrontement de type kumite est une pratique de voyou ! » Ainsi, l'absence de confrontation éloignait son karaté du réalisme du combat. De plus, en tant qu'élève respectueux de Maître Itosu, il enseigna dans les universités japonaises un karaté très proche de celui qui était destiné aux écoliers d'Okinawa. C'est ce même karaté universitaire qui nous est parvenu.
- Maître Ohshima est un élève de Maître Funakoshi. J'ai eu la chance de m'entraîner avec lui et de constater l'indéniable efficacité de son karaté. Au Japon, dans la première moitié du 20ème siècle, les élèves des dojo se confrontaient parfois très violemment dans les rues pour prouver la supériorité de leur école. De nombreuses personnalités suggérèrent l'instauration de compétitions encadrées pour juguler cette violence sauvage. Maître Ohshima était de ceux-là, mais il attendit respectueusement la mort de son sensei pour organiser les premières rencontres. Ainsi naissait le karaté sportif, forcément privé de ses techniques les plus efficaces.

Si Tsutomu Ohshima est un des principaux artisans de la compétition, Yasutsune Itosu et Gichin Funakoshi ont inconsciemment œuvré à l'orientation sportive du karaté moderne. Chacun, ils ne sont pas les seuls, a une part de responsabilité dans l'effritement de l'efficacité de notre art martial.
Quelques karatékas, dont je suis, font de la résistance face à cette lame de fond. Chose surprenante, ce sont pour la plupart des experts japonais originaires d'Okinawa qui retournent régulièrement sur leur île natale et reviennent chaque fois un peu plus convaincus de la supériorité absolue de leur art à condition d'en perpétuer l'enseignement dans sa forme ancienne et non simplifiée ou adoucie. Un stage avec ces experts est toujours accompagné de techniques de projection, contrôle, saisie ou clé et d'atemi sur des points vitaux que le karaté de compétition interdit ou néglige. Ces experts ont-ils introduit du judo ou de l'aïkido dans leur entraînement ? Absolument pas ! Tout cela est du karaté ; du vrai karaté !

NAISSANCE DU GOSHIN-BUDO

« Goshin-budo » est le terme qu'utilisait Soke Shogo Kuniba (Kokuba en lecture chinoise utilisée à Okinawa) lors des entraînements. Shogo Kuniba est issu d'une lignée de samouraïs nobles d'Okinawa. C'est dire si sa conception de l'art martial était conforme à celle de tous les experts originaires de cette île : le karaté est un art martial complet exploitant toutes les possibilités du combat à mains nues. Mais, à Osaka où son père avait créé son dojo, le Seishinkan, Shogo Kuniba se heurtait à une pointilleuse administration de son école qui ne voyait pas dans les luxations, projections, contrôles, etc. des éléments du karaté Seishinkaï. Il résolut les frictions qui l'opposaient à ses pairs en séparant karaté et goshin-budo.

Il est vrai que les arts martiaux suivent des « modes ». À l'origine « arts guerriers » dont la valeur se jugeait à leur efficacité sur le champ de bataille, en devenant des « voies », leur finalité martiale, sous la pression d'intellectuels plus ou moins inspirés, fut nuancée, parfois même rejetée, ce qui ne manqua pas de les modifier profondément. De plus, avec la massification, pour se vendre au public, ils ont mis en avant leurs spécificités et se sont, de fait, spécialisés : au judo, les projections, au karaté les atemi.
Le judo est la forme sportive du ju-jitsu. Au cours du 20ème siècle, le judo a largement supplanté le ju-jitsu ; on s'est même interrogé sur la disparition éventuelle de ce dernier. Actuellement, on assiste à un retour en force du ju-jitsu, preuve que le public ne s'accommode pas d'un succédané ; aujourd'hui, il veut un vrai art martial. Plusieurs causes à ce retournement peuvent être identifiées :

- Une remise en cause d'une civilisation entièrement vouée à la compétition ; le judo, dédié à la seule compétition, intéresse de moins en moins les adultes.
- Une recrudescence de la violence qui incite à s'orienter vers un art martial efficace en cas d'agression.
- Le judo ne fait plus rêver. Il y a 50 ans, le novice passait la porte d'un dojo avec un pincement au cœur. Qu'en était-il des techniques secrètes, de la prétendue invincibilité du judoka, des mutations profondes du mental que l'art martial provoquait sur les adeptes ?

Le karaté a subi la même évolution mais avec une ambiguïté de taille : le passage de l'art martial au sport de compétition s'est fait sans changement de nom. Il faudrait pourtant être aveugle pour ne pas voir les différences et incompatibilités qui les séparent. Comme chez les judokas, le besoin de retour à l'art martial est indiscutable chez les karatékas. En témoigne la désaffection du public adulte dans les clubs où seul l'aspect sportif est mis en valeur. Cependant, dénicher un dojo de karaté où des techniques réellement efficaces sont enseignées n'est pas chose aisée. Cela explique l'engouement actuel pour la boxe thaï ou le krav-maga. Ces activités ont, certes, des qualités mais elles incitent beaucoup trop à foncer tête baissée dans la bagarre, ce qui est tout à fait contestable. Rappelons que l'art martial, grâce à un énorme travail sur l'esprit, vise à éviter les conflits, la réponse physique à l'agression n'étant qu'un pis-aller.
Dans l'optique de ce retour aux sources du karaté, Shogo Kuniba fut un précurseur. En développant le goshin-budo, il replaçait le karaté dans la tradition d'efficacité de l'Okinawa-te.

Shogo Kuniba définissait le goshin-budo comme un complément au karaté permettant à toute personne de se défendre face à un individu plus grand ou plus fort. Constitué d'un large éventail de techniques, il offre des réponses différenciées et adaptées à chaque type d'agression, de la simple saisie à l'attaque à main armée. Vous découvrirez, dans le goshin-budo, des techniques issues du iaïdo, du judo, de l'aïkido et d'autres qui sont le fruit des recherches personnelles de Shogo Kuniba. Son goshin-budo était chaque jour plus riche, en perpétuelle évolution. Difficile pour moi d'affirmer que j'enseigne le « Kuniba ryu goshin do » (désignation officielle) car sa mort prématurée (1992) ne m'a pas permis d'intégrer la totalité de cette œuvre mouvante. Sont restées les idées fondatrices et une partie des techniques mises au point par Shogo Kuniba. J'ai enrichi ce goshin-budo grâce aux apports de différents experts et à quelques idées propres. Nous sommes donc en présence d'un système ouvert et évolutif.

D'autre part, malgré ma conviction que karaté et goshin-budo forment un ensemble indissociable qui devrait se nommer « karaté-do », j'ai conservé cette distinction dans les appellations car elle simplifie la communication avec le public. En effet, tout le monde pense savoir ce qu'est le karaté, or il est plus facile d'expliquer la complémentarité du karaté et du goshin-budo que de convaincre d'une méprise dans le concept de karaté.
Cet article a pour objet principal d'aider les pratiquants à comprendre le goshin-budo afin de le mieux maîtriser.

Quel karaté ?

Expliquer le goshin-budo par sa complémentarité avec le karaté acquiert une certaine pertinence à condition de préciser quel type de karaté nous pratiquons.
On l'a vu, l'efficacité est notre critère N°1. La recherche du chi-mei, technique qui permet l'élimination de l'adversaire d'un seul coup, est à la base de notre pratique car c'est la seule solution réaliste en cas d'agresseurs multiples. Cela repose sur un bon kime, une technique parfaitement maîtrisée, un timing optimal et un esprit totalement investi dans l'action. Aucun point vital n'est négligé, aucune technique interdite mais, bien sûr, à l'entraînement tout est retenu afin que nul ne se blesse. Certaines attitudes, positions ou techniques qui exposent exagérément les points vitaux sont éliminées (mawashi geri de face ; les gardes qui ne protègent pas le bas-ventre ; etc.) L'éventualité de plusieurs agresseurs est abordée grâce à des combats ou des exercices appropriés tout comme celle de l'agresseur armé.
Les karatékas qui recherchent l'efficacité ont tendance à privilégier le kumite au détriment du kata. Je pense qu'ils commettent une erreur. Le kata représente la théorie ; le kumite, la pratique. Or nous avons besoin des deux. Une théorie bien construite est indispensable à une pratique efficace ; c'est vrai dans tous les domaines. Et quel présomptueux pourrait dire que les kata ne sont pas savamment élaborés ? Il faut savoir « lire » un kata. Alors seulement il livre toute sa richesse : techniques, feintes, enchaînements, tactiques, stratégies, tout est écrit.
Le Goshin Budokaï n'est ni un club « kata », ni un club « combat ». Ces spécialisations éloignent de l'essence du karaté.
Ainsi, précision, contrôle, concentration, sérénité, qualités exigées en kata, n'ont pas été immolés sur l'autel de l'efficacité en kumite car ce sont des éléments déterminants de celle-ci. Ensuite ils participent à cette lutte contre soi-même (l'ennemi est en soi) qui doit aboutir à la maîtrise de son corps-esprit, mot concept qui nomme l'union harmonieuse du corps et de l'esprit, sans laquelle la prétention d'efficacité n'est qu'utopie.
La déferlante du karaté de masse qui a submergé la plupart des dojo occidentaux dans la seconde moitié du 20ème siècle charriait un karaté épuré de toutes les techniques considérées comme secondaires ou trop proches d'autres arts martiaux. Sont restés dans le cursus classique d'entraînement, la plupart des atemi portés sur l'ensemble des points vitaux, les esquives, les blocages et quelques balayages ou projections. L'esprit était encore martial et l'étiquette très rigoureuse (plus marquée par le Japon qu'Okinawa). Ce karaté a généralement reçu le nom de « karaté-do traditionnel ».
Les règles de compétition ont ajouté l'interdiction de toutes les techniques jugées dangereuses : plus d'attaques gedan, plus de mains ouvertes ni d'attaques avec les coudes et les genoux. Depuis quelques années, les coups de pied jodan comptent trois points. En conséquence, les compétiteurs prennent des risques qui seraient aberrants en combat réel. Ce « karaté sportif », que d'aucuns nomment « karaté traditionnel » de façon irréfléchie (j'ai même entendu l'expression « compétition traditionnelle », sans doute par opposition au karaté artistique), s'est malheureusement imposé comme norme de travail dans la majorité des dojo européens. Seule la pratique systématique des bunkaï qui n'a guère plus de 15 ans en France ramène un semblant de réalisme dans l'entraînement. Quant à l'esprit, il est marqué par l'aspect sportif (on hurle sa joie de gagner) et l'étiquette a tendance à perdre sa profondeur et sa signification ; dans certains dojo, elle a disparu.
Au Goshin Budokaï, nous pratiquons un karaté-do traditionnel dans l'esprit de l'art martial d'Okinawa au 19ème siècle, quand le secret de l'entraînement était encore de rigueur. Le goshin-budo se greffe sur ce karaté efficace mais centré sur les atemi.

Principes du goshin-budo

Un art martial complet doit fournir des réponses adaptées à toutes les situations de violence possibles. Il faut pouvoir :

- Éviter le conflit.
- Dissuader.
- Contrôler ou immobiliser.
- Éliminer le ou les adversaires.

Le karaté-do traditionnel, grâce à la maîtrise du mental et une réflexion philosophique bien menée, permet d'éviter de nombreux conflits ; c'est même l'objectif principal énoncé par Gichin Funakoshi. En revanche, il est incomplet dans le cadre de la dissuasion : il lui manque notamment les projections, les menaces de luxation, les pressions de points douloureux et les dégagements sur saisie. Contrôles et immobilisations lui sont totalement étrangers. Pour

éliminer l'adversaire, là il est roi, mais il mérite d'être enrichi par les luxations, une connaissance approfondie des points vitaux et différentes techniques de combat en situation particulière (combat au sol, dans l'obscurité, avec arme, etc.).
Afin de compléter harmonieusement le karaté-do, le goshin-budo comprend :

- Saisies et dégagements sur saisies ;
- Kyusho waza (points vitaux) ;
- Kansetsu waza (clés sur les articulations) ;
- Nage waza (projections) ;
- Osae waza (immobilisations) ;
- Shime waza (étranglements) ;
- Ukemi waza (chutes) ;
- Ne waza (combat au sol).

Hormis les techniques qui lui sont propres ou qui proviennent de l'analyse des kata, le goshin-budo pioche dans plusieurs arts martiaux. On peut citer : jiu-jitsu, aïkido et wu-shu pour les principaux. Cependant, il ne s'agit pas de devenir un spécialiste de ces divers arts martiaux, la tâche serait trop lourde. L'objectif est de former des karatékas efficaces et capables de faire face sereinement à des situations où les atemi ne sont pas la meilleure réponse. Dans chaque catégorie, seules les techniques essentielles et répondant à nos critères seront enseignées. Libre à chacun de moissonner dans le vaste champ des arts martiaux afin de compléter sa panoplie personnelle.

Voici les principaux critères auxquels doivent répondre les techniques du goshin-budo :

- Tori peut être très fort, très lourd ou très grand.

En cas d'agression, il n'existe pas de catégories de poids comme en compétition. Des projections comme tomoe nage (la fameuse planchette japonaise) ne sont pas compatibles avec des différences de poids importantes. L'enseignement du goshin-budo retient prioritairement ce qui est réalisable malgré un fort handicap morphologique.

- Vous devez pouvoir réagir correctement en toute circonstance.

L'agression vous surprend en tenue de ville, qui entrave votre liberté gestuelle, alors que vous n'êtes pas échauffé. Certaines réponses spectaculaires en démonstration n'ont pas leur place en autodéfense. Restez sobre à l'entraînement. L'agresseur ne se présente pas en kimono ; il porte un tee-shirt ou une chemise qui se déchireront à la première saisie ; il est vêtu d'un blouson de cuir qui amortit les coups et dont la préhension est très différente du coton rêche dans lequel est coupé le kimono ; il est torse nu. À l'entraînement, bannissez la saisie des vêtements ; ainsi, l'exécution de vos techniques ne sera jamais tributaire de la conjoncture.

- Veillez à être toujours parfaitement stable.

L'efficacité n'existe pas sans des appuis irréprochables. Cela est valable pour les atemi comme pour les projections, contrôles et immobilisations. A contrario, arrangez-vous pour que tori perde ses appuis. À titre d'exemple, les contrôles debout doivent systématiquement forcer tori à monter sur la pointe des pieds.

- Contrôlez tori en deux points pour être vraiment efficace.

Si vous bloquez l'attaque de tori, c'est bien ! Cependant si, dans le même temps vous contrôlez, avec votre jambe, le genou de l'adversaire, vous prenez un avantage décisif. Une clé (kansetsu) présente toujours une faiblesse : il suffit de trouver le mouvement du corps qui annihile la pression subie par l'articulation. Avec deux clés, les mouvements d'échappatoire sont souvent contradictoires donc impossibles.

- Un deuxième adversaire peut toujours survenir.

Aucune technique ne doit vous mettre à la merci d'un second adversaire éventuel. Éliminez celles qui ne vous permettent pas de faire face instantanément.

- Maîtrisez parfaitement un nombre de gestes restreint.

Accumuler la connaissance de techniques issues de diverses méthodes de combat conduit à un salmigondis inutilisable. En effet, chaque art martial, chaque sport de combat, répond à une vision particulière avec une philosophie qui lui est propre ; les techniques qui en découlent en portent la marque. Aucune technique, quelle qu'en soit la provenance, ne sera intégrée au goshin-budo sans avoir été décortiquée, confrontée à nos critères et aménagée en conséquence. D'autre part, j'ai toujours été impressionné par la capacité de Shogo Kuniba à montrer des applications infinies à partir du même geste technique. Là est la voie. Le mouvement de kanku-sho, main droite ouverte avec la main gauche sur le poignet droit, permet de bloquer un tsuki puis d'immobiliser le poignet adverse ; il peut aussi, après saisie de votre poignet, finir par une clé sur son poignet ; vous pouvez également envisager une clé de cheville après blocage d'un mae geri ; etc.
Cet exemple n'est pas isolé ; tous les gestes des kata sont une mine d'or pour le goshin-budo. Quand vous avez compris que les blocages, entre autres, peuvent également constituer des attaques, servir à se dégager d'une saisie, s'utiliser pour projeter ou luxer une articulation, vous détenez une clé essentielle du goshin-budo. Ainsi ce sont les gestes du karaté qui constituent la base du goshin-budo ; quelques menus compléments viendront parfaire cet ensemble.

Saisies

Voilà un domaine totalement ignoré, ou peu s'en faut, par le karaté moderne. En cause : les règles de compétition kumite qui les interdisent. Elles revêtent pourtant une importance capitale en combat réel. Elles sont presque toujours le prélude à l'agression des femmes et sont monnaie courante dans les rixes provoquées par l'abus d'alcool. Savoir réagir sur une saisie, c'est souvent éviter que le conflit s'envenime et dégénère. En outre, saisir offre l'opportunité de placer de très nombreuses techniques dissuasives : clés, pression sur des points douloureux, projections, immobilisations, etc.
Quand l'adversaire vous agrippe, le dégagement ne présente guère de difficulté : un levier judicieusement placé et hop ! le tour est joué. Néanmoins, il vaut mieux réagir dès la tentative de saisie quand la prise n'est pas encore affermie. Plus tard, si l'adversaire est fort, un atemi peut s'avérer nécessaire pour qu'il relâche sa prise. Détourner l'attention est aussi une tactique payante. Exemple : lors d'une saisie des deux poignets, forcer sur le dégagement du poignet droit mobilise l'essentiel de la force de l'adversaire sur ce poignet ; il ne reste plus qu'à libérer le gauche qui n'est plus suffisamment contrôlé. Être saisi est aussi la situation la plus favorable pour, soi-même, saisir l'adversaire. Enfin, la saisie prive l'adversaire d'une ou deux mains ; à vous de savoir exploiter cette faiblesse.

Les vrais combattants, ceux qui pratiquent un art martial où les attaques directes au visage et au bas-ventre (kinteki) ne sont pas interdites, connaissent la difficulté de saisir efficacement l'adversaire.
La seule saisie pas trop risquée et intéressante est celle de la main de l'adversaire (doigts ou poignet). Les opportunités d'attraper les doigts abondent. S'ensuivent aisément fractures, luxations, contrôles ou immobilisations. La préhension du poignet est à la base de multiples techniques mais elle nécessite d'être plus proche de l'adversaire. Dans la majorité des cas, elle deviendra possible lorsqu'un coup de poing menacera de vous atteindre. Attention, saisir directement un bras qui frappe est une quasi-impossibilité. Bloquez avec le poignet, main ouverte, (haishu uke) et, dans un mouvement circulaire, coiffez le poignet adverse (kakete). La technique se réalise en deux temps mais, avec l'entraînement, elle peut devenir extrêmement rapide. Voilà une technique de base à répéter inlassablement (sur un partenaire immobile, sur un tsuki jodan ou sur vous-même).
La deuxième forme de kakete à travailler consiste à bloquer d'un bras et saisir avec l'autre dans un mouvement de tenaille. Elle est bien adaptée aux attaques gedan.
Quant à la saisie de la jambe lors d'un coup de pied, elle met l'adversaire en difficulté et favorise une éventuelle projection. Il suffit d'un simple crochetage de la main après l'exécution d'un blocage classique.
Dans tous les cas, la stabilité et la solidité des appuis en fin de technique de saisie sont primordiaux pour pouvoir enchaîner rapidement avec une suite efficace.

Kyusho waza

La traduction « points vitaux » attribuée au kanji « kyusho » mérite d'être précisée. Les kyusho sont des points sur lesquels une pression, un choc, un frottement ou un pincement provoquent une réaction nettement différenciée par rapport à un point quelconque du corps. Ils déclenchent douleur, perte du tonus musculaire, évanouissement, syncope ou mort. Gichin Funakoshi en recense 40, mais il se limite à ceux qui amplifient le choc d'un atemi ; ajoutez ceux qui réagissent au pincement (muscles, nerfs ou tendons). Pression ou frottement sur certains kyusho engendrent parfois des réactions spectaculaires. Leur connaissance augmente de façon redoutable l'efficacité des atemi, cela va de soi, mais aussi des contrôles, immobilisations et projections.
Certains sont inaccessibles sous un vêtement, d'autres sont d'un intérêt limité. Leur étude se limitera donc à ceux qui sont réellement exploitables.
De nombreux ouvrages traitent de ce sujet. Le dernier en date, signé de Fujita Saiko et Henry Plée, est fort bien documenté mais les commentaires de Plée, notre 10ème dan national, sont à prendre avec circonspection. Certains les envisagent comme un art martial à part entière nommé kyusho jitsu. Des DVD sont disponibles dans les boutiques spécialisées et méritent un coup d'œil. De toute façon, rien ne remplacera le travail au dojo car la connaissance des effets de la percussion d'un kyusho est totalement inutile si vous êtes incapable de l'atteindre.

Le souci d'accéder aux kyusho implique de diversifier vos attaques : fi du sempiternel tsuki ! Les côtés du cou s'atteignent plus aisément avec un shuto uchi ; les kyusho situés entre les côtes, avec nakadaka ippon ken ; les flans, avec teisho uchi. Par ailleurs, certains sont enfouis sous une couche musculaire qui doit être décontractée pour permettre la pénétration de l'atemi. Inspirez-vous du hiza geri situé vers la fin du Heian yodan : tirer brusquement sur la tête ou les épaules de l'adversaire induit un relâchement de ses abdominaux. Le coup de genou peut ainsi pénétrer profondément. Cet effet est une constante : quand vous manœuvrez vivement une articulation de l'adversaire, vous décontractez automatiquement le muscle que ce mouvement raccourcit.
Bien qu'il y ait certaines zones privilégiées, les kyusho sont répartis sur tout le corps ; en corps à corps vous en aurez presque toujours un à portée de main. Cependant, trop près de l'adversaire, les atemi deviennent inefficaces.

Pressions (yeux, espace entre le maxillaire inférieur et l'apophyse mastoïde, etc.) et pincements (extrémité claviculaire du trapèze, extrémité humérale du grand pectoral, etc.) doivent alors être privilégiés.

KANSETSU WAZA

Pratiquement toutes les articulations sont concernées mais certaines sont plus facilement accessibles : doigts, poignets, coudes, épaules, vertèbres cervicales, genoux, chevilles. Ces techniques peuvent briser ou luxer l'articulation, cependant, avant d'en arriver à ce stade, elles s'avèrent fort douloureuses et serviront souvent à immobiliser l'adversaire sous la menace d'une sanction plus sévère s'il s'agite.
Quatre principes interviennent dans les kansetsu waza :

1. La torsion de l'articulation au-delà de ses possibilités naturelles (vertèbres, poignets, chevilles).
2. L'extension qui dépasse les limites physiologiques (doigts, coudes, épaules, genoux, vertèbres).
3. La dislocation par flexion excessive, éventuellement avec interposition d'un obstacle au creux de l'articulation (genoux, coudes, pouces).
4. La mobilisation d'une articulation dans un axe non morphologique (doigts, coudes, genoux).

Toute clé oblige celui qui la subit à exécuter un mouvement de retrait afin d'éviter la souffrance. Pour l'efficacité de la clé, veillez à empêcher ce mouvement ; mieux, placez une seconde clé qui impose un mouvement de libération divergent. Exemples :

- La flexion du poignet, doigts vers le bas, entraîne la hausse du coude pour compenser, mais il suffit d'un doigt sur le coude pour empêcher son élévation.
- Une clé de genou est vite insupportable pour l'adversaire ; si vous y ajoutez une clé sur la cheville, il aura l'impression d'affronter le diable en personne.

Pour contraindre l'articulation, vous devez exercer des pressions en des points correctement choisis. En appuyant sur des kyusho, vous aurez plus d'efficacité avec beaucoup moins d'énergie dépensée.
Soyez attentif à votre placement par rapport à tori. En général les clés sur les membres s'opèrent à l'extérieur de la garde adverse pour éviter un atemi ou une saisie du bras opposé.
Je terminerai ce chapitre par une mention spéciale sur les shin-na. Ces techniques de saisie et contrôle chinoises font preuve d'un raffinement extraordinaire. Je conseille vivement de s'en inspirer ; mieux ! de participer à un stage avec le maître en la matière : Monsieur Yang Jwing-Ming.

NAGE WAZA

Dans cette catégorie de techniques, je différencie le balayage (sans saisie) de la projection (avec saisie).
Les balayages de la jambe d'appui (de ashi baraï notamment) provoquent un déséquilibre ou la chute de tori. Cependant cette chute n'est pas violente et souvent insuffisante pour clore l'affrontement. En conséquence un atemi à la suite du balayage, en profitant de la surprise créée, sera souvent la conclusion la plus pertinente.
La projection est une des meilleures méthodes de dissuasion. En effet, la saisie permet d'imprimer à l'adversaire un mouvement plus ou moins rude que vous doserez aisément avec un peu d'expérience. En fonction de l'énergie déployée pour projeter, la sanction se situera entre le K.O. et la simple humiliation. À vous de choisir en fonction des circonstances, mais rares sont ceux qui repartent à l'attaque après avoir brusquement reniflé l'odeur du caniveau. Néanmoins, la projection implique une saisie préalable de l'adversaire. Or, comme je l'ai souligné, saisir est une action difficile à tel point que les experts du « Pride Fighting Championship » (P.F.C.) au Japon ou de « l'Ultimate Fighting Championship » (U.F.C.) aux U.S.A., ces abominables combats dans des cages (Cf. les combats de gladiateurs de la Rome antique), ont développé l'art du « grappling » pour neutraliser un adversaire qui frappe. Aussi intéressante soit-elle, cette technique est incompatible avec les principes du goshin-budo car on se retrouve en corps à corps avec un adversaire en pleine possession de ses moyens. J'imagine mal une femme de 50 kilogrammes lutter contre un homme de 80 kilogrammes. D'autre part, si un spécialiste de grappling tente de vous saisir pour vous amener au sol, frappez-le efficacement avant d'être entravé dans vos mouvements. Rappelez-vous simplement que ces combattants s'entraînent avec des règles : pas d'attaque aux yeux, aux parties génitales, etc. Ces cibles interdites sont, bien sûr, les principaux kyusho que vous ne manquerez pas d'exploiter en cas d'agression.

Puisqu'il va vous falloir saisir sans utiliser le grappling, trois options s'offrent à vous.

1. À la suite d'un atemi.

Les atemi réussis mais qui laissent l'adversaire debout n'entraînent pas forcément la fin du combat. Vous serez en général bien inspiré en amenant l'adversaire au sol sans lui laisser le temps de reprendre ses esprits. À l'inverse, si vous souhaitez saisir et projeter, un atemi préalable permettra d'annihiler la résistance de tori.

2. En enchaînement après une saisie.

J'ai évoqué, plus haut, la possibilité de saisir un adversaire qui porte un coup ; de nombreuses techniques enchaînent sans temps mort une projection après la saisie. Vous en sélectionnerez un nombre restreint mais

suffisant pour compléter vos différentes formes de saisie. Il est possible également de placer un atemi entre la saisie et la projection afin de faciliter cette dernière.

3. Quand tori vous saisit.

Comme l'agression débute fréquemment par une saisie, c'est une réelle opportunité pour saisir soi-même et continuer avec une projection. Là encore, l'atemi sur un kyusho avant la projection transformera l'agresseur en vulgaire pantin.

Les projections du goshin-budo, compte tenu de nos exigences, utilisent les principes suivants :

- Déséquilibre.

En combat, les déséquilibres spontanés ou provoqués sont fréquents. Il suffit de les amplifier pour provoquer la chute de l'adversaire.

- Levier.

« Donnez-moi un point d'appui et je soulèverai le monde », disait Archimède. Tout l'art repose sur le choix du point d'appui et l'utilisation du plus grand levier possible.

- Balayage de la jambe d'appui.

Quelques techniques de judo sont utilisables comme :

  - « o soto gari » : grand fauchage extérieur,
  - « ko soto gari » : petit fauchage extérieur,
  - « o uchi gari » : grand fauchage intérieur,
  - « ko uchi gari » : petit fauchage intérieur.

- Saisies naturelles.

Oubliez le kimono. Saisissez les différentes parties du corps exploitables : doigts, poignets, bras, épaules, cou, tête, cheveux, pieds, chevilles, jambes, tronc.

- Frappe ou pression d'un kyusho.

La réaction est parfois spectaculaire : l'adversaire se jette par terre sous l'effet d'une fulgurante douleur (kyusho à la base du biceps). Une légère pression d'un doigt sur certains kyusho crée un réflexe de retrait facile à transformer en projection (sommet du nez, entre les deux sourcils).

- Kansetsu waza.

Ils sont à la base de la plupart des techniques d'aïkido : la douleur qu'ils engendrent force l'adversaire à chuter pour s'y soustraire. Ces projections ne demandent donc pas de grands efforts pour leur exécution.

En règle générale, avec une bonne technique, de la précision et un placement correct par rapport à l'adversaire, les projections du goshin-budo se réalisent avec un minimum d'effort. Dans tous les cas une parfaite stabilité est de rigueur, sinon l'efficacité ne sera pas au rendez-vous et le risque de se retrouver emporté dans une chute conjointe avec l'adversaire augmentera considérablement.
Il existe toutefois une catégorie de projections appelées « sutemi waza » (techniques de sacrifice) où l'on se projette soi-même pour entraîner son adversaire au sol. Réservez-les pour les cas où, étant déséquilibré, il ne vous reste pas d'autre solution que d'attirer l'adversaire dans votre chute.

OSAE WAZA

J'utilise le terme « contrôle » lorsque l'adversaire reste debout et « immobilisation » lorsqu'il est amené au sol.
Certains contrôles ne peuvent pas être maintenus très longtemps à cause de la transpiration qui rend les prises glissantes ou de la position, fatigante lorsqu'elle se prolonge. Ils ont néanmoins le mérite de s'exécuter facilement et d'être utiles dans quelques cas : quand vous ne voulez pas trop humilier l'adversaire en l'amenant au sol, à titre d'avertissement dissuasif, pour utiliser l'agresseur comme bouclier ou pour parlementer quelques secondes. S'ils doivent se prolonger vous passerez à un des deux ou trois contrôles quasi infaillibles (si la vigilance n'est pas relâchée) mais généralement plus délicats à réaliser rapidement. Dans tous les cas, soyez attentif à la position de l'adversaire : sur l'avant des pieds (koshi) ; pas de talons au sol. De la sorte, il ne dispose pas des appuis nécessaires à une riposte puissante. Évidemment, placez-vous hors de portée d'une saisie ou d'un atemi, même faible, qui pourraient suffire à inverser les rôles (attention à la tête, aussi bien devant que derrière).
Le principal intérêt de ces contrôles réside dans la possibilité de déplacer l'adversaire, voire de parcourir une certaine distance avec lui (un shin-na s'appelle : « Marchez à mes côtés ! »)

Il existe une pléthore de techniques d'immobilisation mais, une fois passées au crible de nos critères de sélection, il n'en reste plus beaucoup. La majorité n'a de sens que dans le cadre sportif qui interdit les morsures, attaques aux yeux, etc. : exit ! Une grande partie utilise la saisie du kimono : exit ! Les immobilisations couché sur l'adversaire vous mettent à la merci d'un second agresseur, or les individus querelleurs sont rarement seuls : exit !
Nous pouvons classer les techniques lauréates de notre sélection en deux catégories : immobilisations sur le dos et sur le ventre.

Maintenir l'adversaire sur le dos présente un gros inconvénient : le dos constitue un excellent appui pour tenter une action : atemi, saisie, crochetage ou déplacement. Une immobilisation échappe à ce reproche car le dos ne repose plus au sol. Grâce à une clé sur un coude, une autre sur les vertèbres cervicales et une pression des doigts sur les globes oculaires, le dos est maintenu à une trentaine de centimètres du sol. Le bras libre de l'adversaire lui est indispensable comme appui afin de se soulager de la douleur ressentie dans l'autre bras ; s'il le retire, l'autre bras casse. Votre position, kiba dachi à la tête de l'adversaire, vous met à l'abri d'une tentative d'atemi ou de crochetage avec les jambes, d'ailleurs fort improbables dans la posture inconfortable où il se trouve. Ajoutons que cette immobilisation se réalise très promptement et aisément à la suite d'une projection. Cerise sur le gâteau, en cas d'urgence, vous pouvez réagir très vite puisque vous êtes sur les pieds et il est facile, avant d'abandonner l'adversaire, de lui briser le bras, voire d'accentuer brièvement la pression sur les yeux ou l'hyper extension du cou.
Quelques autres immobilisations sur le dos sont exploitables mais aucune n'atteint la perfection théorique de la précédente.
Pour immobiliser l'adversaire sur le ventre, la panoplie est plus large. Cependant beaucoup de projections l'amènent sur le dos ; il est indispensable de pouvoir le retourner. Trois méthodes sont possibles :

1. Utiliser une clé sur le coude ou le poignet, éventuellement accompagnée d'un atemi dans les côtes ou d'une pression sur un kyusho (dans la plupart des projections, la récupération d'un bras de l'adversaire est presque toujours possible).
2. Vriller la tête (attention à la fragilité des vertèbres cervicales et aux conséquences dramatiques en cas de mouvement brutal).
3. Tordre une cheville, presser un kyusho (base du mollet) ou faire levier entre la cheville et le genou sur une jambe fléchie. C'est la suite évidente d'une saisie de la jambe.

Dans tous les cas, évitez de passer au-dessus de l'adversaire (risque de se faire projeter ou frapper au bas-ventre).
Avant d'immobiliser, vérifiez que l'adversaire est bien à plat ventre, pas légèrement sur le côté, et qu'il n'a pas laissé un bras sous son corps. Ensuite choisissez avec discernement la technique : s'il existe un risque de voir surgir un nouvel assaillant, ne vous immobilisez pas vous-même.
Après quelques années de pratique régulière, les gradés parviennent à saisir, projeter, retourner et immobiliser l'adversaire dans un même geste continu.

Les étranglements peuvent tuer l'adversaire mais demandent une satanique patience pour en arriver là. Ils n'ont donc pas leur place dans le cadre de notre recherche du chi-mei ; nous disposons de techniques plus expéditives. Leur seul intérêt réside dans leur modeste contribution aux techniques de contrôle et d'immobilisation.
La plupart des étranglements debout présentent de piètres qualités de contrôle ; s'en dégager avec un atemi, une clé ou une projection n'est guère difficile. Si vous souhaitez néanmoins utiliser un shime waza debout, doublez-le obligatoirement d'une clé, sur un bras en général. Un seul étranglement sans saisie du kimono présente de bonnes qualités d'immobilisation : celui qui enserre le cou et un bras de l'adversaire, son épaule collée contre son oreille, et fait pression sur la carotide opposée avec votre avant-bras. Encore faut-il impérativement amener l'adversaire au sol, assis ou à genoux, vous-même un genou au sol, pour éviter de vous faire projeter.
Attention ! Des lésions graves et irréversibles du cerveau surviennent après quelques dizaines de secondes d'étranglement sanguin (sur une carotide) et les anneaux cartilagineux qui constituent la trachée artère peuvent se fracturer sous une pression trop intense.
Soyez prudents et respectueux de l'intégrité physique de vos partenaires d'entraînement.

CHUTES

Puisque vous allez imposer des chutes à vos partenaires et qu'eux-mêmes vont vous projeter, il est indispensable d'apprendre à chuter correctement. Le vocabulaire spécialisé n'est d'ailleurs pas anodin : chuter, c'est tomber sans dommage. Le novice est passif ; il tombe. L'expert est actif ; il chute.
Inutile d'inventer ce qui existe déjà. Les chutes du judo, du ju-jitsu et de l'aïkido, comparables entre elles, sont parfaites. Une règle de base à retenir : jamais de réception sur les mains. Ce réflexe est la garantie d'une fracture ; à bannir, évidemment. Et une interrogation : le brise-chute (frapper fermement le sol avec les bras) est-il indispensable ?
Cette technique permet de récupérer une grande partie de l'onde de choc dans les bras et donc de soulager le dos. Cependant, ce qui se réalise couramment sur un tatami peut-il s'envisager sérieusement dans la rue ou dans un bar ? Inutile de tourner autour du pot, faites le brise-chute uniquement en cas de violente projection sur le dos avec impossibilité de rouler. Sur sol dur, sans brise-chute, c'est pour le moins le K.O. assuré ; tant pis si les bras doivent souffrir. Dans tous les autres cas, essayez de rouler le plus harmonieusement possible. Même en terrain accidenté, la solution est préférable. Dans mon jeune temps, je faisais régulièrement des chutes avant avec élan (mae ukemi) dans les escaliers et je ne me suis jamais blessé.

NE WAZA

Les champions de l'U.F.C. ou du P.F.C. voudraient nous faire croire que le vrai combat se termine toujours au sol en corps à corps. Pour le grand public ces affrontements sont réputés sans règles. Monumentale erreur ; voici la liste des principales techniques interdites :

1. Coup de tête ;
2. Attaque aux yeux ;
3. Morsure ;
4. Saisie des cheveux ;
5. Déchirure de la chair après introduction des doigts dans une cavité ;
6. Attaque au nez ;
7. Attaque à l'aine ;
8. Introduction d'un doigt dans un orifice ;
9. Clé sur une petite articulation ;
10. Attaque au cou, à la nuque ou à l'arrière de la tête ;
11. Attaque avec la pointe du coude ;
12. Coup à la gorge ;
13. Saisie et pincement de la trachée ;
14. Torsion ou arrachement de la peau ;
15. Saisie et traction de la clavicule ;
16. Coup de pied ou de genou à la tête d'un adversaire au sol ;
17. Écrasement sur un adversaire au sol ;
18. Coup de pied aux reins avec le talon ;
19. Comportement anti-sportif susceptible de causer des blessures ;
20. Non-combat.

Les premiers combats du genre, dans les années 90, n'interdisaient que les attaques au bas-ventre et aux yeux, ce qui nous éloigne déjà fortement des formes courantes de l'agression. Ce fut une infâme boucherie. Les autorités de tous les pays interdirent ces affrontements inhumains. Ils reprirent dans certains pays moyennant l'introduction de règles plus « sportives » (ils sont toujours interdits en France). Bref, quand les coups les plus dangereux sont éliminés, il est normal que les lutteurs et autres techniciens du combat au sol dominent la spécialité. La suprématie du karaté, qui privilégie les atemi et le combat debout, est donc loin d'être menacée en combat réel.

Cela étant établi, évitez d'aller au sol. Cependant, comme cette éventualité n'est pas totalement exclue, un minimum de préparation vous mettra à l'abri d'une mauvaise surprise. Kyusho waza et kansetsu waza sont vos meilleures armes. Quelques techniques de crochetage avec les jambes permettent de renverser une situation délicate.

Enfin, ne confondez pas l'agression avec le sport (mais le terme « sport » convient-il pour ces activités qui consistent à blesser ou mettre K.O. son adversaire ?) Les techniques interdites précitées concernent le « sport » ; elles sont des armes pour l'autodéfense. Et si l'agresseur ne respecte aucune règle, la victime n'y est pas plus tenue. Sa seule limite est dictée par les lois sur la légitime défense qui imposent de proportionner la riposte à l'intensité de l'agression. Ajoutez-y une certaine retenue, fruit du sentiment humaniste dont ne manquera pas de faire preuve un véritable budoka. Je dois cependant rappeler aux femmes que le viol n'est pas un délit, c'est un crime. Si l'agresseur est gravement blessé, il en porte l'entière responsabilité.

NON-COMBAT

La plupart des techniques interdites dans le cadre de l'U.F.C. ou du P.F.C. (elles le sont également en compétition karaté) sont essentielles en autodéfense. Ces interdictions délimitent une frontière entre les sports de combat et les arts martiaux. Cependant, toutes les activités centrées sur le combat en situation réelle ne peuvent prétendre à l'appellation « art martial ». Celui-ci doit intégrer une préparation mentale et une philosophie humaniste dont sont dépourvues les disciplines de pure self-défense. Parmi les techniques interdites en sport de combat, il en est une qui illustre mieux que les autres mon propos : le « non-combat ».

- Dans tous les sports de combat, ne pas combattre est une faute qui vous disqualifie.
- Pour les arts martiaux, ne pas combattre est une victoire qui vous honore.

Ces deux prescriptions diamétralement opposées sont les piliers sur lesquels s'érigent d'une part les sports de combat, vecteurs potentiels de violence, et d'autre part les arts martiaux, porteurs d'un espoir de paix.

Or, si l'art martial repose sur le mariage d'une technique redoutable et d'une philosophie humaniste, force est de reconnaître que, depuis un siècle, un glissement continuel en direction du sport de combat l'a affecté.

Les illustres maîtres ont commis une grossière erreur lors de la transition des arts martiaux élitistes vers l'enseignement de masse. Ils ont pensé qu'on ne pouvait pas conférer au premier quidam venu la capacité de tuer

son prochain et ont modifié leur enseignement en conséquence. Ils ont notamment fait systématiquement fermer les poings, les attaques dangereuses comme les piques aux yeux devenant anecdotiques. Les gestes insolites des kata, qui correspondent souvent à des techniques efficaces, parfois mortelles, ne furent plus exploités ni expliqués. C'est ainsi que les kata ont été appréhendés par de nombreux karatékas comme des reliques sans rapport avec le combat.
Sans doute cette approche pouvait-elle se justifier pour les enfants, je n'en suis pas certain, mais les adultes ne pouvaient pas manquer de s'apercevoir des lacunes de ce qu'on leur présentait comme la crème des arts martiaux.
De fait, les vieux maîtres :

- Privaient le public d'une méthode d'autodéfense réellement efficace ;
- Éludaient la réflexion philosophique sur la mort et son corollaire humaniste puisque la mort n'était plus la sanction ultime du combat ;
- Ouvraient la porte au sport de compétition, conséquence inéluctable d'une technique édulcorée (bien inconsciemment d'ailleurs puisque Gichin Funakoshi y était totalement opposé).

Cependant, l'erreur est patente : si la possession d'une arme dangereuse rendait les gens dangereux, il faudrait supprimer tous les couteaux dans tous les foyers. Or le danger ne provient pas de la détention d'une arme mais du manque d'éducation (ou de la mauvaise éducation). Je dois toutefois admettre que je refuserais d'enseigner un véritable art martial à des voyous qui, par définition, sont réfractaires à l'éducation. Cependant, il n'est pas si difficile d'identifier les individus douteux auxquels confier une arme est exclu.
En débarrassant leur enseignement de toutes les techniques dangereuses, la plupart des enseignants de karaté sportif ou de sports de combat pensent avoir rempli leur contrat. Mais ce n'est pas l'arme qui est dangereuse, c'est l'esprit vindicatif, bagarreur, hargneux, dominateur. Exactement celui d'une grande partie des compétiteurs (pour juger de la pertinence de ce propos, n'observez pas seulement les champions médiatiques, bien que vous y trouviez déjà quelques exemples éloquents, mais toute la masse de ceux qui s'engagent avec plus ou moins de bonheur dans le circuit de la compétition). Quant à l'arme, couteau, batte de base-ball, barre de fer, revolver ou technique martiale, le délinquant saura toujours où la trouver.
D'ailleurs, les sports de combat ne sont pas les seuls en cause. Les matchs de football, par exemple, sont devenus des affrontements ritualisés ; un peu comme les guerres de l'Antiquité s'étaient ritualisées afin de limiter les pertes humaines. Dans sa version la plus aboutie, ce type de guerre se réduisait à l'affrontement de deux champions. Au pire on déplorait un mort. Certes, au foot on ne dispose pas d'une arme au sens strict, mais on développe la combativité, la hargne, l'agressivité (en théorie canalisées) et, différence fondamentale avec les guerres d'antan, les troupes, actrices ou spectatrices, obéissent rarement à un chef. Avec tous les débordements que l'on connaît.
« Ce n'est pas un sport, c'est beaucoup plus ! » disait-on encore de l'art martial, il y a 50 ans. Au Japon les journaux en rendait compte sous la rubrique « culture ». Curieusement l'alpinisme est passé par les mêmes qualificatifs avant que la montagne ne devienne un immense stade. Dans le même temps, le nombre de victimes de « l'Alpe homicide » a littéralement explosé. Ainsi, tous les sports, en s'orientant vers la compétition, quelle qu'en soit la forme, même sans affrontement direct, participent à la recrudescence de la violence. Pour être au-dessus des autres, on ne recule devant rien : prise de risque insensée, violence débridée, tout est bon. C'est le « fighting spirit » !
Cette analyse nous conduit tout naturellement à suggérer la suppression de toute forme de compétition (sans doute le meilleur moyen pour éradiquer le dopage). Mais cette solution radicale s'avère difficilement réalisable et même, au point où nous en sommes, totalement utopique. Alors, que faire ?

CHANGER L'ÉTAT D'ESPRIT

Je vous incite régulièrement à réfléchir sur le concept de mort car philosopher sur la mort, c'est forcément philosopher sur la vie. Si cette réflexion est débarrassée de tous les tabous et a priori habituels, vous ne manquerez pas d'aboutir à un total mépris de la mort et un profond respect de la vie (j'ai déjà étayé cette assertion dans de précédents articles). En conséquence, vous serez serein et pacifique.

- Serein car n'ayant plus peur de mourir, plus rien ne pourra vous troubler.
- Pacifique car en l'amour d'autrui résidera l'essence de vos motivations.

Si tous accomplissaient cette mutation psychologique, nous obtiendrions la paix éternelle. Néanmoins, je sais que ceux qui mèneront une réflexion aboutie et s'élèveront ainsi au-dessus de la masse sont peu nombreux (ce n'est pas le niveau intellectuel qui est en cause, mais le manque de temps consacré à cette introspection et surtout le manque de motivation). Il n'est humainement pas possible d'abandonner les autres à leur sort. Parmi eux, certains sont capables de sérénité grâce à leurs qualités naturelles. Je pense notamment à ces apollons aux muscles saillants qui dominent de leur haute stature le monde environnant ; personne n'ira leur chercher querelle. Tant mieux pour eux. Pour les autres, l'apprentissage de techniques dangereuses mais efficaces en cas d'agression leur permettra de faire un grand pas vers la quiétude. Ils trouveront dans le karaté-do et le goshin-budo enseignés dans notre club les ingrédients nécessaires à leur tranquillité d'esprit. Cependant, la technique ne peut, seule,

conduire à notre idéal d'un monde heureux et pacifique. Enseignée sans précaution ni discipline, elle ne peut qu'amplifier le désordre. Il est impératif d'y adjoindre un enseignement moral fondé sur l'humanisme. Là est le rôle du maître.

La législation française impose de livrer un mode d'emploi détaillé avec un ordinateur, une machine à laver ou un meuble en kit. Et on pourrait apprendre à casser le nez de celui qui nous indispose sans que l'instructeur soit tenu d'indiquer quand on peut le faire et surtout comment on peut éviter de le faire ! C'est bien, malheureusement, ce qui se passe aujourd'hui. Dans notre monde actuel, hanté par la compétition, tout est bon pour dominer, humilier, anéantir l'adversaire. Et pas seulement dans le sport ; le monde du travail est tout aussi impitoyable.
C'est pourquoi les instructeurs d'arts martiaux ou de sports de combat devraient être d'ardents humanistes à l'image de Gichin Funakoshi qui, même s'il a commis une erreur d'appréciation, doit rester un modèle. Si le novice peut, pour un temps, se contenter de suivre les prescriptions du maître, le maître doit avoir tranché son ego (ou pour le moins y avoir mis une sourdine) afin d'être entièrement voué à ses élèves et à la paix universelle. On pourrait d'ailleurs étendre cette recommandation à tous les enseignants, sportifs ou intellectuels, car tous ont une influence sur le devenir du monde.
Au sens moderne, l'humanisme désigne toute pensée qui met au premier plan de ses préoccupations le développement des qualités essentielles de l'être humain et dénonce ce qui l'asservit ou le dégrade. Il est synonyme d'amour d'autrui.
Or vous n'irez pas vers les autres si vous en avez peur. C'est pourquoi, l'art martial est un excellent vecteur de l'humanisme.

- D'abord, grâce à une technique défensive efficace, il vous confère la sécurité, prélude à la sérénité ; ce n'est pas son seul bienfait.
- Ensuite, vous prenez vite conscience que le seul ennemi réel c'est vous, c'est-à-dire votre ego. En kata, c'est assez évident, mais en combat également : si vous êtes marqué, c'est que vous avez commis une erreur. Vous rencontrerez peut-être un ennemi qui voudra votre mort, c'est peu probable, mais vous vivez tous les jours avec votre ego qui vous gâche l'existence. Plus vous le contraindrez à se taire, plus votre esprit atteindra des sphères jusque là inimaginables.
- Enfin, en faisant cesser les bavardages de l'ego, la qualité de votre observation fait un bond colossal ; vous êtes apte à déceler et comprendre les pensées profondes d'autrui, qu'il soit amical ou hostile. Vous vous ouvrez enfin à l'amour, au vrai ! pas à ce faux sentiment pour midinette qui inonde les feuilletons télévisuels.

Le maître palliera un éventuel manque d'investissement spirituel en inculquant les principes moraux indispensables à l'harmonie des rapports humains.

Tous ceux qui abordent aujourd'hui un véritable art martial n'iront pas au bout de ce programme, c'est dommage ! mais les bénéfices engrangés en quelques années ne seront pas négligeables.
Et on se prend à rêver d'un monde où l'humanisme serait le seul principe qui animerait les relations humaines. À quoi pourrait bien ressembler une rencontre sportive dans un monde où l'humanisme serait roi ?
Si chacun aime son adversaire, qu'importe d'avoir gagné ou perdu ? Le plaisir n'était-il pas au rendez-vous ? N'était-il pas partagé ? Tous n'ont-ils pas progressé ? Et au diable, le fric, le spectacle, le dopage, toutes tares que la décadence romaine n'avait pas hissées au niveau actuel.
Vous avez dit « décadence » ?

Sakura